



## โครงการ

การพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ปีที่ ๒)

ภายใต้โครงการ

บูรณาการการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

หลักสูตร      อาหารพื้นบ้าน จังหวัดเพชรบุรี  
(น้ำพริกกะปิ)

วิทยาการ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ	พีรพัชระ
	ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิญญา	มานะโรจน์
	นางสาวอินท์ธิมา	หิรัญอัศวรงค์
	นางสาวชนิดา	ประจักษ์จิตร
	นางสาวเจนจิรา	บ.ป.สูงเนิน

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์คลินิกเทคโนโลยีสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

๓๙๙ ถนนสามเสน แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๘๑ ๐๔๙๒ โทรสาร ๐ ๒๒๘๒ ๐๔๒๓

[www.clinictech.mutp.ac.th](http://www.clinictech.mutp.ac.th)

## น้ำพริกกะปิ

ส่วนผสม	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง/ปริมาณ
1. กะปิอย่างดีเผาไฟพอหอม	300	1½ ถ้วยตวง
2. พริกชี้หนูเม็ดเล็ก	70	30 เม็ด
3. กุ้งแห้งป่น	200	1 ถ้วยตวง
4. น้ำตาลปีบ	80	¾ ถ้วยตวง
5. น้ำปลา	40	¼ ถ้วยตวง
6. น้ำมะนาว	120	¾ ถ้วยตวง
7. กระเทียมสดแกะเปลือก	175	1 ถ้วยตวง
8. มะเขือเปาะเอาเม็ดออก	50	3 ช้อนโต๊ะ
9. มะอึกซอยละเอียด	50	3 ช้อนโต๊ะ



### วิธีทำ

1. โขลกกะปิกับพริกชี้หนู กระเทียม พอละเอียดใส่กุ้งแห้งป่น โขลกให้เข้ากัน
2. ใส่มะเขือเปาะ มะอึก โขลกเบาๆ ให้เข้ากัน
3. ปรงรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำปลา และน้ำมะนาว คลุกเคล้าให้เข้ากัน
4. ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟ รับประทานร่วมกับปลาทอด และผักต่างๆ



#### เทคนิคการทำ

1. พริกชี้หนูที่ใช้ควรเป็นพริกชี้หนูสวน เพราะจะทำให้ น้ำพริกมีความหอมมากขึ้น
2. กะปิที่ใช้ควรจะเป็นกะปิอย่างดีที่มีส่วนผสมของตัวเคยจะทำให้ น้ำพริกมีรสชาติที่ดีขึ้นไม่เค็มจนเกินไป

